

## COVID-19 உள்ள ஒருவரிடம் நீங்கள் சாத்தியமான முறையில் வெளிப்படுத்தப்பட்டிருந்தால் என்ன செய்வது

### ஏப்ரல் 20, 2022 மாற்றங்களின் சுருக்கம்

- பயணம் பற்றிய Centers for Disease Control and Prevention (CDC, நோய் கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்பு மையங்கள்) வழிகாட்டுதல் மற்றும் Department of Health (DOH, சுகாதாரத்துறை) விலகியிருத்தல் மற்றும் தனிமைப்படுத்தல் கால்குலேட்டர் கருவி ஆகியவற்றை இணைப்பதற்கான தொழில்நுட்ப மாற்றங்கள்.

### January 26, 2022 மாற்றங்களின் சுருக்கம்

- பொது மக்களுக்கான [CDC விலகியிருத்தல் மற்றும் தனிமைப்படுத்துதலுக்கான வழிகாட்டுதலுக்கு](#) ஏற்றவாறு புதுப்பிக்கப்பட்ட தனிமைப்படுத்துதலுக்கான வழிகாட்டுதல்.
- [கூட்டமாக சேர்ந்து வாழும் இடங்களுக்கான புதுப்பிக்கப்பட்ட தனிமைப்படுத்துதல் வழிகாட்டுதல்](#).

### அறிமுகம்

நீங்கள் COVID-19 க்கு வெளிப்பட்டிருந்தால், அல்லது வெளிப்பட்டிருப்பதாக நினைத்தால், உங்கள் வீட்டிலும் மற்றும் சமூகத்திலும் உள்ள மற்றவர்களுக்கு வைரஸ் பரவாமல் தடுக்க நீங்கள் உதவலாம். கீழே உள்ள வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றவும். குறிப்பிட்ட அமைப்புகளுக்கான கூடுதல் வழிகாட்டுதலை இங்கே கவனிக்கவும்:

- K-12 பள்ளி மாணவர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்கள் கட்டாயம் பின்பற்ற வேண்டிய [K-12 நிபந்தனைகள்](#).
- சுகாதார நிலையத்தில் தங்கியிருப்பவர்கள் அல்லது வேலை செய்பவர்கள் CDC இன் இந்த வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்ற வேண்டும் [சார்ஸ்-கோவ்-2 நோய்த்தொற்று அல்லது சார்ஸ்-கோவ்-2 க்கான வெளிப்பாடு உள்ள சுகாதாரப் பணியாளர்களை நிர்வகிப்பதற்கான இடைக்கால வழிகாட்டுதல்](#) (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்) மற்றும் [CDC இன் கொரோனா வைரஸ் நோய் 2019 \(COVID-19\) தொற்றுநோய்களின் போது மருத்துவப் பணியாளர்களுக்கான இடைக்கால தொற்று தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு பரிந்துரைகள்](#) (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்).
- சீர்திருத்த வசதி அல்லது தடுப்புக்காவல் வசதி, வீட்டுவர்கள் தங்குமிடம் அல்லது தற்காலிகக் குடியிருப்புகளில் ஆகியவற்றில் நீங்கள் வேலை செய்தாலோ அல்லது தங்கியிருந்தாலோ, [குறிப்பிட்ட கூட்டமாக சேர்ந்து வாழும் இடங்களில் தங்கியிருக்கும் அல்லது பணிபுரியும் நபர்களுக்கான தகவல்கள்](#) இன் கீழ் உள்ள வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றவும்.

உள்ளூர் சுகாதார சட்ட அதிகார அமைப்பு, பெருந்தொற்று எண்ணிக்கை அதிகரிப்புக் கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்பு நடவடிக்கைகள் போன்றவைகளின் பரிசீலனைகளின் அடிப்படையில் இந்தப் பரிந்துரைகளை தளர்த்த அல்லது விரிவுபடுத்த அவர்களது விருப்பத்தைப் பயன்படுத்தலாம்.

## COVID-19 பரிசோதனை பாசிட்டிவாக வந்த ஒருவருடன் நான் நெருங்கிய தொடர்பு இருந்துள்ளேன், ஆனால் நான் நோய்வாய்ப்படவில்லை. நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நீங்கள் பின்வருவனவற்றைச் செய்தால் நீங்கள் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியதில்லை:

- உங்கள் வயது மற்றும் உடல்நிலையின் அடிப்படையில் பூஸ்டர்கள் மற்றும் கூடுதல் டோஸ்கள் உட்பட, இன்றுவரைக்குமான உங்களின் COVID-19 தடுப்பூசிகள் குறித்து [புதுப்பித்த நிலையில்](#) உள்ளீர்களா?
  - உங்கள் முதன்மைத் தொடர் தடுப்பூசிகளை நிறைவு செய்தும், இன்னும் நீங்கள் பூஸ்டருக்குத் தகுதிபெறவில்லை எனும் பட்சத்தில், தனிமைப்படுத்தப்படத் தேவையில்லை என்பதற்காக, COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் வெளிப்படுவதற்குக் குறைந்தது 2 வாரங்களுக்கு முன்னதாக உங்கள் முதன்மைத் தொடரின் இறுதி டோஸைப் பெற்றிருக்க வேண்டும்.
- முந்தைய 90 நாட்களுக்குள் [வைரஸ் பரிசோதனை](#) மூலம் COVID-19 பரிசோதனை பாசிட்டிவ் வந்து பின் குணமடைந்திருக்கவேண்டும்.

**நீங்கள் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை என்றாலும், நீங்கள் பின்வரும் படிகளைச் செய்ய வேண்டும்:**

- COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் நீங்கள் கடைசியாக நெருங்கிய தொடர்பு கொண்ட நாளிலிருந்து குறைந்தது 5 நாட்களுக்குப் பிறகு பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள். உங்களுக்குப் பரிசோதனை பாசிட்டிவாக வந்தால், [உங்களுக்கு COVID-19 பரிசோதனை பாசிட்டிவாக வந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும் \(wa.gov\)](#) என்ற வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றவும்.
  - முந்தைய 90 நாட்களுக்குள் வைரஸ் பரிசோதனை மூலம் COVID-19 பரிசோதனை பாசிட்டிவாக வந்து பின் குணமடைந்திருந்தால், COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் நீங்கள் கடைசியாகத் தொடர்பு கொண்ட பிறகு குறைந்தது 5 நாட்களுக்குப் பின் ஆன்டிஜென் பரிசோதனையை (PCR பரிசோதனை அல்ல) செய்யவும்.
- COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் நீங்கள் கடைசியாகத் தொடர்பு கொண்ட பிறகு, 10 நாட்களுக்கு வீட்டிலும், பொது இடங்களிலும் மற்றவர்களுடன் இருக்கும் போது [நன்கு-பொருந்தும் முகக்கவசத்தை](#) அணியுங்கள்; 5வது நாளில் உங்களுக்கு COVID-19 பரிசோதனை நெகட்டிவ் என்று வந்தாலும் முகக்கவசம் அணிவதைத் தொடருங்கள்.
- COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் நீங்கள் கடைசியாக நெருங்கிய தொடர்பு கொண்ட நாளிலிருந்து குறைந்தது 10 நாட்களுக்கு அறிகுறிகளைக் கவனியுங்கள்.
- அறிகுறிகள் வெளிப்பட்டால், [பரிசோதனை செய்யுங்கள் COVID-19 தொற்றுக்குள்ளான ஒருவருடன் நான் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்தேன் இப்போது நான் நோய்வாய்ப்பட்டுள்ளேன். நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?](#) என்பதன் கீழ் உள்ள படிமுறைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.

**பின்வரும் சூழல்களில் இருந்தால் நீங்கள் வீட்டிலேயே தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்:**

- தடுப்பூசி செலுத்தாதவர்கள் அல்லது COVID-19 முதன்மை தடுப்பூசி தொடரை நிறைவு செய்யாதவர்கள்; அல்லது
- உங்கள் வயது மற்றும் உடல்நிலையின் அடிப்படையில் பூஸ்டர்கள் மற்றும் கூடுதல் டோஸ்கள் உட்பட, இன்றுவரைக்குமான உங்களின் COVID-19 தடுப்பூசிகள் குறித்து [புதுப்பிக்க நிலையில்](#) இல்லாதவர்கள்.

**வீட்டிலேயே தனிமைப்படுத்திக் கொள்வதைத் தவிர:**

- COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் நீங்கள் கடைசியாக நெருங்கிய தொடர்பு கொண்ட நாளிலிருந்து குறைந்தது 5 நாட்களுக்குப் பிறகு [வைரஸ் பரிசோதனை](#) மூலம் COVID-19 பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள். உங்களுக்குப் பரிசோதனை பாசிட்டிவாக வந்தால், [உங்களுக்கு COVID-19 பரிசோதனை பாசிட்டிவாக வந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும் \(wa.gov\)](#) என்ற வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றவும்.
- நெருங்கிய தொடர்புக்குப் பிறகு 10 நாட்களுக்கு நோய் அறிகுறிகளை கவனிக்க வேண்டும்
  - உங்களுக்கு ஏதாவது [COVID-19 அறிகுறிகள்](#) வெளிப்பட்டால்: விலகியிருங்கள், [பரிசோதனை செய்யுங்கள்](#). மேலும் [COVID-19 தொற்றுக்குள்ளான ஒருவருடன் நான் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்தேன் இப்போது நான் நோய்வாய்ப்பட்டுள்ளேன் என்பதன் கீழ் உள்ள படிமுறைகளைப் பின்பற்றுங்கள். நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?](#).

## நீங்கள் எவ்வளவு காலம் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்?

உங்களால் நன்கு-பொருந்தும் முகக்கவசங்களை வீட்டிலும், பொது இடங்களிலும், மற்றவர்களுடன் இருக்கும் போது அணிய [முடிந்தால்](#):

**உங்களால் நன்கு-பொருந்தும் முகக்கவசங்களை** அணிய முடிந்தால், COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் கடைசியாக தொடர்பு கொண்ட 5 நாட்களுக்குப் பிறகு வீட்டிலேயே தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும், அதைத் தொடர்ந்து **கூடுதல் 5 நாட்களுக்கு** (10 ஆம் நாள் வரை) வீட்டில் அல்லது பொது இடங்களில் மற்றவர்களுடன் இருக்கும்போது தொடர்ந்து முகக்கவசத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும். தனிமைப்படுத்தலின் போது, முடிந்தால், உங்களுக்கு நன்கு-பொருந்தும் முகக்கவசங்களை வீட்டிலும், பொது இடங்களிலும், மற்றவர்களுடன் இருக்கும் போது அணிந்து கொள்ளுங்கள். தொடர்ந்து முகக்கவசத்தைப் பயன்படுத்துவது என்பது, வீட்டிற்குள் அல்லது வெளியில் மற்றவர்களுடன் இருக்கும்போதெல்லாம் நன்கு-பொருந்தும் முகக்கவசத்தை அணிந்துகொள்வது மற்றும் பிறருடன் உள்ள போது முகக்கவசம் அணிய முடியாத செயல்களாலான தூங்குதல், சாப்பிடுதல் அல்லது நீச்சல் அடித்தல் ஆகியவற்றில் ஈடுபடக்கூடாது என்பதாகும். கூடுதலாக 5 நாட்கள் முகக்கவசம் அணியும் நாட்களில் மாற்று முகக்கவசங்களை (எ.கா., துணித் திரையுடன் கூடிய முகக்கவசத்தை) மாற்றாகப் பயன்படுத்தப்படக்கூடாது.

- COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் நீங்கள் கடைசியாகத் தொடர்பு கொண்ட நாளிலிருந்து குறைந்தது 5 நாட்களுக்குப் பிறகு பரிசோதனையில் பாசிட்டிவாக இருந்தால் அல்லது பரிசோதனை செய்ய முடியாவிட்டால், நீங்கள் அறிகுறியற்றவராக இருக்கும் வரை தனிமைப்படுத்தலை விட்டு வெளியேறலாம், ஆனால் 10 ஆம் நாள்

வரை வீட்டிலும் மற்றும் பொது இடங்களிலும் மற்றவர்களுடன் இருக்கும்போது நன்கு-பொருந்தும் முகக்கவசத்தைத் தொடர்ந்து அணிய வேண்டும்.

- பயணம் பற்றிய தகவல்களுக்கு [பயணம் | CDC](#) ஐப் பார்க்கவும்.
- COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருடன் நீங்கள் கடைசியாக தொடர்பு கொண்ட 10 நாட்களுக்குப் பிறகு உணவகங்கள் மற்றும் சில உடற்பயிற்சி கூடங்கள் போன்ற முகக்கவசம் அணிய முடியாத இடங்களுக்குச் செல்ல வேண்டாம், வீட்டிலும், வேலை செய்யும் இடத்திலும் மற்றவர்களுடன் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- முடிந்தால், COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருடன் நீங்கள் கடைசியாக தொடர்பு கொண்ட பிறகான முழுமையான 10 நாட்களுக்கும், COVID-19 நோயால் மிகவும் நோய்வாய்ப்படக்கூடிய [அதிக அபாயத்தில்](#) உள்ளவர்களுடன் நீங்கள் வசித்தால் அவர்களிடமிருந்தும், உங்கள் வீட்டிற்கு வெளியே உள்ளவர்களிடமிருந்தும் விலகி இருங்கள்.
- COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபரிடம் நீங்கள் வெளிப்பட்ட பிறகு குறைந்தது 10 நாட்களுக்கு, [நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தவர்கள் அல்லது தீவிர நோய்க்கான அதிக அபாயத்தில் உள்ளவர்களை சந்திப்பதைத் தவிர்க்கவும்](#), மேலும் சுகாதாரபராமரிப்பு நிலையங்கள் (முதியோர் இல்லங்கள் உட்பட) மற்றும் பிற அதிக அபாயத்தில் உள்ள இடங்களுக்குச் செல்ல வேண்டாம்.
- வேலையின் தன்மை காரணமாக தனி மனித இடைவெளி சாத்தியமில்லாத இடங்களில் (எ.கா கிடங்குகள், தொழிற்சாலைகள் மற்றும் உணவு பேக்கேஜிங் மற்றும் இறைச்சி பதப்படுத்தும் இடங்கள்) கூட்டமாக சேர்ந்து வேலைபார்க்கும் இடங்களில் உள்ள பணியாளர்கள் COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் கடைசியாக தொடர்பு கொண்ட பிறகு, 10 நாட்களுக்கு வேலையிலிருந்து தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் (ஒதுங்கி இருக்க வேண்டும்), ஆனால் அவர்கள் [நன்கு-பொருந்தும் முகக்கவசத்தை](#) அணிய முடிந்தால், மேலே உள்ள வீட்டிலேயே தனிமைப்படுத்துதலுக்கான சுருக்கப்பட்ட வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றலாம்.
- தற்காலிக பணியாளர் இல்லத்தில் வசிப்பவர்கள், COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் கடைசியாக தொடர்பு கொண்ட பிறகு 10 நாட்களுக்கு தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும்.
- வணிக கடல்சார் அமைப்புகளில் தங்கியிருக்கும் அல்லது வேலை செய்யும் நபர்கள் (எ.கா., வணிக கடல் உணவுக் கப்பல்கள், சரக்குக் கப்பல்கள், உல்லாசக் கப்பல்கள்) COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் கடைசியாக தொடர்பு கொண்ட பிறகு 10 நாட்களுக்குத் தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும். இந்த இடங்களில் பணிபுரிபவர்களுக்கான தனிமைப்படுத்தல்கள் பற்றிய தகவல்களுக்கு [CDC வழிகாட்டுதலைப்](#) (ஆங்கிலத்தில்) பார்க்கவும்.

## நன்கு-பொருந்தும் முகக்கவசங்களை வீட்டிலும், பொது இடங்களிலும், மற்றவர்களுடன் இருக்கும் போது அணிய முடியாவிட்டால்:

உங்களால் [நன்கு-பொருந்தும் முகக்கவசத்தை](#) அணிய முடியாவிட்டால் COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் நீங்கள் கடைசியாக நெருங்கிய தொடர்பு கொண்ட நாளிலிருந்து குறைந்தது 10 நாட்களுக்கு தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பயணம் பற்றிய தகவல்களுக்கு [பயணம் | CDC](#) ஐப் பார்க்கவும்.

## குறிப்பிட்ட கூட்டமாக சேர்ந்து வாழும் இடங்களில் தங்கியிருக்கும் அல்லது பணிபுரிபவர்களுக்கான தகவல்கள்:

சீர்திருத்த வசதிகள் அல்லது தடுப்புக்காவல் வசதிகள், வீடற்றவர்கள் தங்குமிடங்கள் மற்றும் தற்காலிக வீடுகளில் தங்கியிருக்கும் அல்லது வேலை செய்யும் நபர்கள் தடுப்பூசி அல்லது பூஸ்டர் நிலையைப் பொருட்படுத்தாமல் அல்லது கடந்த 90 நாட்களில் COVID-19 நோய்த்தொற்றிலிருந்து மீண்டிருக்க வேண்டும்.

- இந்த இடங்களில் தங்கியிருப்பவர்கள், COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் கடைசியாகத் தொடர்பு கொண்ட பிறகு, 10 நாட்களுக்குத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும், மேலும் அவர்கள் COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் கடைசியாகத் தொடர்பு கொண்ட பிறகு குறைந்தது 5 நாட்களுக்குப் பிறகு பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- இந்த இடங்களில் பணிபுரிபவர்கள் ஆனால் வசிக்காதவர்கள், COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் கடைசியாக தொடர்பு கொண்ட பிறகு 10 நாட்களுக்கு தங்கள் பணியிடத்திற்குச் செல்லக்கூடாது, ஆனால் அவர்கள் [நன்கு-பொருந்தும் முகக்கவசத்தை](#) அணியலாமா அல்லது கூடாதா என்பதைப் பொறுத்து மேலே உள்ள வீட்டிலேயே தனிமைப்படுத்துதல் வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றலாம்.

நெருக்கடியான நேரங்களில் ஏற்படும் பணியாளர் பற்றாக்குறையின் போது, சீர்திருத்த வசதிகள், தடுப்புக்காவல் வசதிகள், வீடற்றவர்கள் தங்குமிடங்கள், தற்காலிக வீடுகள் மற்றும் முக்கியமான உள்கட்டமைப்பு பணியிடங்கள் ஆகியவற்றின் செயல்பாடுகளின் தொடர்ச்சியை உறுதி செய்வதற்காக பணியாளர்களுக்கான தனிமைப்படுத்துதல் காலத்தை குறைப்பதைக் கருத்தில் கொள்ளலாம். இந்த இடங்களில் தனிமைப்படுத்துதல் காலத்தை குறைப்பதற்கான முடிவுகள் உள்ளூர் சுகாதார சட்ட அதிகார அமைப்புடன் கலந்தாலோசித்து எடுக்கப்பட வேண்டும்.

## நான் எவ்வாறு COVID-19 தொற்றுக்கு வெளிப்பட்டேன்?

COVID-19 ஐ ஏற்படுத்தும் வைரஸ் ஏரோசோலைஸ் துளிகளாக, நெருங்கிய தொடர்பில் உள்ளவர்கள், எ.கா., 6 அடிக்குள், மற்றும் மோசமான காற்றோட்டம் உள்ள உட்புற அமைப்புகளில் காற்றில் இடைநிறுத்தப்பட்டு வெகுதூரம் பல்வேறு அளவுகளில் பரவுகிறது.. COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பும் (அல்லது அறிகுறிகள் இல்லாத பட்சத்தில் அவர்களின் பரிசோதனை பாசிட்டிவாக வந்த தேதிக்கு 2 நாட்களுக்கு முன்பு) அறிகுறிகள் தோன்றிய 10 நாட்களுக்குப் பிறகும் (அல்லது அவர்களுக்கு அறிகுறிகள் இல்லை என்றால் அவர்களின் பரிசோதனை பாசிட்டிவாக வந்த தேதிக்கு 10 நாட்களுக்குப் பின்பு) வைரலை மற்றவர்களுக்குப் பரப்பலாம். COVID-19 தொற்றுக்கான விலகியிருத்தல் காலம் 10 நாட்களுக்கு மேல் இருந்தால், அவர்கள் விலகியிருத்தல் காலத்தின் முடிவில் தொற்றுநோயை பரப்பக்கூடியவர்களாக இருப்பார்கள்.

COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் 5 நாட்கள் விலகியிருந்து, அதன் பிறகு 5 நாட்கள் தொடர்ந்து முகக்கவசத்தைப் பயன்படுத்தினால், அவர்களின் அறிகுறிகள் மேம்பட்டால் அல்லது 5 வது நாளில் அறிகுறிகள் மறைந்தால், நோயாளி [நன்கு-பொருந்திய முகக்கவசத்தை அணிந்துள்ள](#) வரையிலும் 6-10 நாட்களுக்குள் வெளிப்படும் நபர்கள் நெருங்கிய தொடர்பு என்று கருதப்படமாட்டார்கள். நோயாளி நன்கு-பொருந்திய முகக்கவசத்தை அணியவில்லை என்றால், 6-10 நாட்களுக்குள் வெளிப்படும் நபர்கள் நெருங்கிய தொடர்புகளாகக் கருதப்படுவார்கள்.

தொற்றாளருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்ததாகப் பொதுவாகக் கருதப்படுவது என்பது COVID-19 தொற்றுக்குள்ளான ஒருவருடன் 6 அடி (2 மீட்டர்) க்கு குறைந்த தூரத்தில் ஒட்டுமொத்தமாக 15 நிமிடங்கள் அல்லது 24 மணி நேரத்திற்கும் அதிகமான நேரம் தொடர்பில் இருந்திருப்பதாகும். சிலர் எவ்வாறு வெளிப்படுத்தப்படுகிறார்கள் என்று தெரியாமலேயே COVID-19 ஐப் பெறுகிறார்கள். COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர், சமீபத்தில் உங்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்ததாக பொது சுகாதாரத்துறையிடம் குறிப்பிட்டால், [பொது சுகாதாரத்துறையின் நேர்காணலில் பங்கேற்க](#) நீங்கள் அழைக்கப்படலாம்.

## எனது தனிமைப்படுத்தல் காலத்தை எவ்வாறு கணக்கிடுவது?

COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபரின் தொற்றுநோய் காலத்தில் உங்களுக்கு தொற்று வெளிப்பட்ட தேதி, 0 வது நாள் ஆகும். COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் உங்களின் கடைசி நெருங்கிய தொடர்புக்குப் பிறகான முதல் முழு நாள், 1 ஆம் நாள் ஆகும்.

உதவிக்கு DOH [தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் விலகியிருத்தல் கால்குலேட்டர்](#) கருவியைக் காணவும்.

## தனிமைப்படுத்திக் கொள்வதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்

- **அறிகுறிகளைக் கண்காணிக்கவும்.** உங்கள் அறிகுறிகள் மோசமாகிவிட்டால் உடனே மருத்துவ உதவியைப் பெறவும். உங்களுக்கு மருத்துவ அவசரநிலை இருந்து, 911 ஐ அழைக்க வேண்டும் என்றால், உங்களுக்கு COVID-19 அறிகுறிகள் உள்ளது என டிஸ்பாட்ச் ஊழியர்களிடம் தெரிவிக்கவும். முடிந்தால், அவசர சேவைகள் வருவதற்கு முன்பு முகமூடி அணிந்து கொள்ளவும்.
- **முடிந்தவரை வீட்டு உறுப்பினர்கள் மற்றும் செல்லப்பிராணிகள் உட்பட மற்றவர்களிடமிருந்து விலகி இருக்கவும்.** தனி அறையில் தங்கி, முடிந்தால் தனி குளியலறையைப் பயன்படுத்தவும். உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது உங்கள் செல்லப்பிராணியை நீங்கள் கட்டாயம் கவனிக்க வேண்டும் எனும் பட்சத்தில், அவர்கள்/அவைகள் உடன் தொடர்புகொள்வதற்கு முன்னும் பின்னும் உங்கள் கைகளை கழுவவும் மேலும் முகமூடி அணிந்து கொள்ளவும். இணைக்கப்பட்ட தளத்தில் [COVID-19 மற்றும் செல்லப்பிராணிகள்](#) பற்றிய கூடுதல் தகவல்கள் உள்ளன.
- நீங்கள் மற்றவர்களுடன் இருக்கும் போதும், சுகாதார சேவை வழங்குநரின் அலுவலகத்தினுள் நுழைவதற்கு முன்பாகவும் [நன்கு-பொருந்தும் முகக்கவசத்தை அணிந்து கொள்ளுங்கள்](#). உங்களால் ஒரு நன்கு-பொருந்தும் முகக்கவசத்தை அணிய முடியவில்லை எனில், உங்களது வீட்டிலுள்ளவர்கள் உங்களுடன் அதே அறையில் இருக்கக் கூடாது, அல்லது நீங்கள் இருக்கும் அவ்வறையில் அவர்கள் நுழைந்தால் ஒரு முகக்கவசம் அல்லது சுவாசக்கருவியை கட்டாயம் அணிந்திருத்தல் வேண்டும்.
- முடிந்தால், [வீட்டில் காற்றோட்டத்தை மேம்படுத்த](#) சில நடவடிக்கைகளை எடுக்கவும்.
- உங்களது வீட்டிலுள்ளவர்கள் அல்லது செல்லப்பிராணிகளுடன் பாத்திரங்கள், தண்ணீர் குவளைகள், கோப்பைகள், உணவருந்தும் பாத்திரங்கள், துவாய்கள், அல்லது படுக்கைகள் உள்ளிட்ட நீங்கள் உபயோகப்படுத்தும் பொருட்களை யாருடனும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்.

## பொது சுகாதார நேர்காணலில் பங்கேற்கவும்

COVID-19 தொற்றுக்குள்ளான ஒருவர் அண்மையில் உங்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பிலிருந்ததாக பொதுச் சுகாதாரச் சேவைக்குத் தெரிவிக்கும் பட்சத்தில், அது குறித்து பொதுச் சுகாதார சேவையானது குறுஞ்செய்தி அல்லது தொலைபேசி அழைப்பு மூலம் உங்களுக்கு தெரியப்படுத்தும். நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும், என்ன வகையான ஆதரவு

கிடைக்கிறது என்பதை புரிந்து கொள்ள நேர்காண்பவர் உங்களுக்கு உதவுவார். உங்கள் பெயரை யார் கொடுத்தார்கள் என்பதை நேர்காணல் செய்பவர் உங்களுக்குச் சொல்ல மாட்டார்.

## COVID-19 பரிசோதனை பாசிட்டிவாக வந்த ஒருவருடன் நான் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்துள்ளேன் மேலும் நான் நோய்வாய்ப்பட்டுள்ளேன். நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நீங்கள் COVID-19 தொற்றுக்கு வெளிப்பட்டிருந்தால் [அறிகுறிகள்](#) (லேசானவை கூட), ஏற்பட்டால் மற்றவர்களிடமிருந்து விலகி வீட்டிலேயே இருங்கள், மேலும் தடுப்பூசி நிலையைப் பொருட்படுத்தாமல் [வைரஸ் சோதனை](#) மூலம் COVID-19 பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள். பரிசோதனை செய்து கொள்ள உங்கள் சுகாதார வழங்குநரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். COVID-19 உள்ள ஒருவரிடம் நீங்கள் வெளிப்பட்டதையும், இப்போது நோய்வாய்ப்பட்டுள்ளதையும் அவர்களிடம் சொல்லுங்கள்.

- நீங்கள் செய்த ஆன்டிஜென் சோதனையின் முடிவு நெகட்டிவாக வந்தால், உங்கள் சுகாதார சேவை வழங்குநர் ஒரு உறுதிப்படுத்தல் பரிசோதனையைப் பரிந்துரைக்கலாம்.
- நீங்கள் [சுய-பரிசோதனையை](#) (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்) பயன்படுத்தினால், உங்கள் சுய-பரிசோதனை தயாரிப்பில் உள்ள வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்.

உங்களது வீட்டுக்கு உள்ளே அல்லது வெளியே மற்றவர்களுடன் கட்டாயமாக இருக்க வேண்டுமெனில் நீங்கள் [நன்கு-பொருந்தும் முகக்கவசத்தை](#) அணியுங்கள். நீங்கள் கட்டாயம் மற்றவர்களுடன் இருக்க வேண்டுமெனில், உங்களது வீட்டுக்கு வெளியிலுள்ள மற்றவர்கள் முகக்கவசம் அல்லது சுவாசக்கருவியொன்றை அணிந்திருக்க வேண்டும். உங்கள் அறிகுறிகள் மோசமாகிவிட்டால் அல்லது புதிய அறிகுறிகளை உங்களுக்கு தோன்றினால், சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும்.

**யாருக்காவது ஒரு சுகாதார வழங்குநர் இல்லை என்றால்:** குடியேற்ற நிலைமையை பொருட்படுத்தாமல், இலவச அல்லது குறைந்த செலவிலான பரிசோதனைகள் பல இடங்களிலும் காணப்படுகின்றன. [Department of Health இன் பரிசோதனையில் அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்](#) ஐப் பார்க்கவும் அல்லது [வாஷிங்டன் மாநில COVID-19 தகவல்களுக்கான ஹாட்லைனைத்](#) தொடர்பு கொள்ளவும்.

நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருப்பவராக இருந்து அறிகுறிகள் தோன்றினால், பரிசோதனை செய்து, பொருத்தமான வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றவும்:

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>அறிகுறிகள் தோன்ற ஆரம்பித்த பின்னான பரிசோதனை முடிவு</b></p> | <p><b>நெருங்கிய தொடர்புடையவர்:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• உங்கள் வயது மற்றும் உடல்நிலையின் அடிப்படையில் பூஸ்டர்கள் மற்றும் கூடுதல் டோஸ்கள் உட்பட, இன்றுவரைக்குமான உங்களின் COVID-19 தடுப்பூசிகள் குறித்து <a href="#">புதுப்பித்த நிலையில்</a> இருப்பவர்கள்</li> <li>• முந்தைய 90 நாட்களுக்குள் <a href="#">வைரஸ் பரிசோதனை</a> மூலம் COVID-19 பரிசோதனை பாசிட்டிவ் வந்து பின் குணமடைந்திருக்கவேண்டும்.</li> </ul> | <p><b>நெருங்கிய தொடர்புடையவர்:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• தடுப்பூசி செலுத்தாதவர்கள் அல்லது முதன்மை தடுப்பூசி தொடரை நிறைவுசெய்யாதவர்கள்.</li> <li>• உங்கள் வயது மற்றும் உடல்நிலையின் அடிப்படையில் பூஸ்டர்கள் மற்றும் கூடுதல் டோஸ்கள் உட்பட, இன்றுவரைக்குமான உங்களின் COVID-19 தடுப்பூசிகள் குறித்து <a href="#">புதுப்பித்த நிலையில்</a> இல்லாதவர்கள்.</li> </ul> |
| <p><b>பாசிட்டிவ் அல்லது பரிசோதிக்கப்படவில்லை</b></p>             | <p><a href="#">உங்களுக்கு COVID-19 பரிசோதனை பாசிட்டிவாக வந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும் (wa.gov)</a> என்ற வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றவும். நீங்கள் பரிசோதிக்கப்படவில்லை என்றால், பரிசோதனையில் பாசிட்டிவ் வந்தவர்களைப் போல விலகியிருத்தல் மற்றும் முகக்கவசத்திற்கான வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றவும்.</p>  | <p><a href="#">உங்களுக்கு COVID-19 பரிசோதனை பாசிட்டிவாக வந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும் (wa.gov)</a> என்ற வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றவும். நீங்கள் பரிசோதிக்கப்படவில்லை என்றால், பரிசோதனையில் பாசிட்டிவ் வந்தவர்களைப் போல விலகியிருத்தல் மற்றும் முகக்கவசத்திற்கான வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றவும்.</p>  |
| <p><b>நெகட்டிவ்</b></p>  | <p>பின்வரும் சந்தர்ப்பங்கள் வரை வீட்டிலேயே இருங்கள்:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• காய்ச்சலைக் குறைக்கும் மருந்துகள் ஏதும் எடுக்காமல் கடந்த 24 மணி நேரத்திற்குள் உங்களுக்கு காய்ச்சல் இல்லாதிருந்தால், <b>மற்றும்</b></li> </ul>  | <p>தனிமைப்படுத்தலை மீண்டும் தொடங்குதல் (<a href="#">COVID-19 பரிசோதனை பாசிட்டிவாக வந்த ஒருவருடன் நான் நெருங்கிய தொடர்பிலிருந்தேன் ஆனால், நான் நோய்வாய்ப்படவில்லை. நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?</a> பிரிவைப் பார்க்கவும்).</p>   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• உங்களது அறிகுறிகள் குறிப்பிடத்தக்களவு மேம்படும் வரை.</li> </ul> <p>கூட்டமாக சேர்ந்து வாழும் இடத்தில் நீங்கள் தங்கியிருந்தாலோ அல்லது பணிபுரிந்தாலோ முகக்கவசம் அணிதல், பரிசோதனை செய்தல் மற்றும், தனிமைப்படுத்துதல் குறித்து மேலே <a href="#">COVID-19 பரிசோதனை பாசிட்டிவாக வந்த ஒருவருடன் நான் நெருங்கிய தொடர்பிலிருந்தேன் ஆனால், நான் நோய்வாய்ப்படவில்லை. நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?</a> பிரிவைப் பார்க்கவும்).</p> |  |
|--|--|--|

## விலகியிருத்தலுக்கும் தனிமைப்படுத்தலுக்கும் உள்ள வேறுபாடு என்ன?

- உங்களுக்கு COVID-19 அறிகுறிகள் காணப்பட்டால், பரிசோதனை முடிவுகளை நீங்கள் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருந்தால், அல்லது COVID-19 பரிசோதனையின் முடிவு பாசிட்டிவ் என்று வந்திருந்தால் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது **விலகியிருத்தல்** ஆகும். விலகியிருத்தல் என்பது, நீங்கள் வீட்டில் இருந்தவாறு நோய்த் தொற்று பரவலைத் தடுப்பதற்காக மற்றவர்களிடமிருந்து (குடும்பத்தவர்கள் உட்பட) பரிந்துரைக்கப்பட்ட **காலம்** (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்) விலகியிருப்பதாகும்.
- நீங்கள் COVID-19 தொற்றுக்கு வெளிப்பட நேரிட்டால் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது **தனிமைப்படுத்துதல்** ஆகும். தனிமைப்படுத்துதல் என்பது, நீங்கள் தொற்று உள்ளவர் மற்றும் உங்கள் மூலம் தொற்றுநோய் பரவும் என்று இருந்தால், பரிந்துரைக்கப்பட்ட **காலம்** (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்) நீங்கள் வீட்டிலிருந்தும் மற்றவர்களிடமிருந்தும் தனியாக இருப்பதாகும். பின்னர் உங்களுக்கு COVID-19 பரிசோதனை பாசிட்டிவாக வந்தால் அல்லது COVID-19 அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் தனிமைப்படுத்துதல் விலகியிருத்தல் ஆகிறது.

## COVID-19 பற்றிய கூடுதல் தகவல்கள் மற்றும் ஆதாரவளங்கள்

வாஷிங்டனில் COVID-19 இன் தற்போதைய நிலை, ஆளுனர் Inslee-இன் பிரகடனங்கள் (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்), அறிகுறிகள் (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்), எவ்வாறு அது பரவுகின்றது (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்) மற்றும் எவ்வாறு மற்றும் எப்போது மக்கள் பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும் (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்) ஆகியவற்றை உடனுக்குடன் அறிந்துகொள்ளுங்கள். மேலதிக தகவல்களுக்கு, எங்கள் [அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகளை](#) (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்) ஐப் பார்வையிடுங்கள்.

ஒரு நபரின் வர்க்கம்/இனம் அல்லது தேசியம், தானே சுயமாக, அவர்களை COVID-19 க்கான அதிக ஆபத்தை ஏற்படுத்தாது. எவ்வாறாயினும், COVID-19 ஆல் நிற சமூகங்கள் விகிதாசாரமாக பாதிக்கப்படுவதை தரவு வெளிப்படுத்துகிறது, இனவெறியின் விளைவுகளாலும், குறிப்பாக கட்டமைப்பு இனவெறியினால், சில குழுக்கள் தங்களையும், தங்கள் சமூகங்களையும் பாதுகாக்க குறைந்த வாய்ப்புகளைக் கொண்டுள்ளமை இதற்கு காரணமாகும். [களங்கம் விளைவித்தல் இந்நோய் நிலைமையைத் தடுப்பதில் உதவாது](#) (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்). வதந்திகள் மற்றும் தவறான தகவல்களைப் பரப்புவதைத் தடுக்க மிகச் சரியான தகவல்களை மட்டுமே பகிரவும்.

- [வாஷிங்டன் மாகாண Department of Health 2019 நாவல் கொரோனா வைரஸ் பெருந்தொற்று எண்ணிக்கை அதிகரிப்பு \(COVID-19\)](#)
- [வாஷிங்டன் மாகாண கொரோனா வைரஸ் எதிர்வினை COVID-19\)](#)
- [உங்களது உள்ளூர் அல்லது மாவட்ட சுகாதாரத் துறையைக் கண்டறியுங்கள்](#) (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்)
- [CDC கொரோனா வைரஸ் \(COVID-19\)](#) (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்)
- [களங்கம் விளைவித்தலைக் குறைக்கும் ஆதாரவளங்கள்](#) (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்)

**மேலும் கேள்விகள் உள்ளதா?** எங்கள் COVID-19 தகவல் ஹாட்லைனை அழைக்கவும்: **1-800-525-0127**

திங்கள் - காலை 6 மணி முதல் இரவு 10 மணி வரை, செவ்வாய் - ஞாயிறு மற்றும் [அனுசரிக்கப்படும் மாகாண விடுமுறைகள்](#), காலை 6 மணி முதல் மாலை 6 மணி வரை, விளக்க சேவைகளுக்கு, அவர்கள் பதிலளிக்கும் போது # ஐ அழுத்தி உங்கள் மொழியைச் சொல்லுங்கள். உங்கள் உடல்நலம், COVID-19 பரிசோதனை அல்லது பரிசோதனை முடிவுகள் குறித்த கேள்விகளுக்கு, தயவுசெய்து ஒரு சுகாதார வழங்குநரைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

இந்த ஆவணத்தை வேறொரு வடிவத்தில் கோருவதற்கு, 1-800-525-0127 ஐ அழைக்கவும். காது கேளாதோர் அல்லது கேள் திறன் குறைபாடு உள்ள வாடிக்கையாளர்கள், தயவுசெய்து 711 ([Washington Relay](#)) ஐ அழைக்கவும் அல்லது [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) என்ற முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் செய்யவும்.